

**PROF. CORAȘ FLORIN-MARIUS**

**Educație fizică și sport**

**Liceul Tehnologic „Vasile Juncu” Miniș**

## **METODICA PREDĂRII EDUCAȚIEI FIZICE ȘI SPORTULUI ÎN MEDIUL VIRTUAL**

*Suport de curs aplicat pentru învățământul gimnazial (clasele V-VIII)*

### **MODULUL I: MANAGEMENTUL SPAȚIULUI ȘI SECURITATEA BIOMECHANICĂ**

**1. Protocolul tehnic;** Profesorul nu poate începe activitatea fizică propriu-zisă fără un audit vizual al spațiului fiecărui elev. În primele 5 minute din prima lecție pe platformă (Zoom/Meet/Teams), profesorul impune și verifică următoarele criterii tehnice:

- **Verificarea planului orizontal (suprafața de contact):** Dacă solul este acoperit cu parchet sau gresie, se interzice lucrul în șosete (pericol iminent de alunecare și traumatism de flexare a gleznei). Se recomandă utilizarea pantofilor sport de interior sau a unui covoraș de yoga stabilizat la ambele capete.
- **Regula celor 3 pași (poziționarea camerei):** Dispozitivul de transmisie (laptop/telefon) trebuie plasat la o distanță de exact 3 pași mari de elev (nivelul mijlocului trunchiului).
- **Scriptul de aliniere video:** Profesorul cere elevilor: „*Treceți în poziția stând, cu brațele ridicate lateral. Dacă brațele voastre sau tălpile ies din cadrul camerei, deplasați ecranul mai în spate. Trebuie să vă văd complet, de la vârful degetelor până la podea.*”

### **2. Monitorizarea efortului prin indicatori subiectivi și obiectivi**

În lipsa unui contact direct și a senzorilor de telemetrie, profesorul utilizează două instrumente complementare de siguranță:

#### **A. Scara Borg modificată (evaluarea subiectivă a intensității ritmului)**

Profesorul explică elevilor următoarea scală verbală, afișată prin Share Screen la începutul orei:

<b>Nivel</b>	<b>Intensitate</b>	<b>Indicator fizic</b>	<b>Recomandare online</b>
<b>1 - 3</b>	Efort ușor	Respirație normală, se poate vorbi în propoziții lungi.	Verigile pregătitoare.

<b>4 - 6</b>	Efort moderat	Respirația se accelerează, apar primele picături de sudoare.	Nivelul optim pentru temele de rezistență acasă.
<b>7 - 8</b>	Efort intens	Respirație sacadată, elevul poate rosti doar 2-3 cuvinte legate.	Limita maximă admisă online, menținută maximum 30 de secunde.
<b>9 - 10</b>	Efort maximal	Imposibilitatea de a vorbi, hiperventilație severă.	<b>Strict interzis în mediul virtual.</b>

### B. Testul vorbirii (talk test)

Profesorul introduce o metodă rapidă de control în timpul exercițiilor de rezistență aerobă (ex: alergare pe loc). La fiecare 2 minute, profesorul strigă un nume: „*Mihai, numără cu voce tare înapoi de la 10 la 1!*”. Dacă Mihai nu poate număra fără să se oprească pentru aer după fiecare cifră, intensitatea efortului este prea mare și i se ordonă trecerea la mers pe loc cu exerciții de respirație.

## MODULUL II: SCENARIUL METODIC PAS CU PAS AL LECȚIEI ONLINE (50 MINUTE)

### VERIGA 1: Organizarea colectivului de elevi (*durata: 3 minute*)

- **Acțiunile profesorului:** Deschide conferința cu 2 minute înainte. Dezactivează opțiunea „Mute” general pentru a permite salutul. Vizualizează în modul *Gallery View* (mozaic) toți elevii.
- **Comenzi verbale:** „*Clasa, pentru începerea orei... Drepti! Bună ziua! Vă rog să faceți un pas în spate în zonele voastre de siguranță. Camerele pornite. Elena, te rog coboară ecranul telefonului cu doi centimetri, nu îți văd picioarele. Perfect.*”
- **Anunțarea temelor:** „*Astăzi vom lucra pentru dezvoltarea forței musculare a abdomenului și a coapselor prin metoda circuitului pe timp și vom învăța un complex de gimnastică posturală*”.

### VERIGA 2: Pregătirea organismului pentru efort (*durata: 7 minute*)

Toate deplasările liniare sunt transpuse în plan vertical și pe loc, modificând intensitatea prin frecvența mișcărilor și prin poziția brațelor.

- **Exercițiul 1 (mers adaptat):** Mers pe loc cu ridicarea genunchilor la un unghi de  $45^\circ$ . La fiecare 4 pași, elevii execută o bătaie de palme deasupra capului concomitent cu o inspirație profundă pe nas. (*dozare: 1 minut and 30 secunde*)
- **Exercițiul 2 (alergare adaptată):** Alergare pe loc cu joc de glezne (contactul cu solul se face exclusiv pe pernțele labelor picioarelor, călcâiele nu ating podeaua). La semnalul acustic (un fluier sau comanda „Schimbă!”), elevii trec timp de 10 secunde în alergare cu pendularea gambelor înapoi, urmată de revenire la jocul de glezne. (*dozare: 2 minute*)
- **Exercițiul 3 (coordonare și ritm):** Pas adăugat stânga-dreapta (un pas lateral stânga, atingerea solului cu piciorul drept, un pas lateral dreapta). Se introduce mișcarea brațelor: la pasul stâng brațele se ridică înainte, la pasul drept se coboară. (*dozare: 1 minut and 30 secunde*)
- **Exercițiul 4 (liniștire parțială):** Mers pe loc lent, cu mișcări ample de rotație a umerilor înapoi. (*dozare: 2 minute*)

### **VERIGA 3: Influențarea selectivă a aparatului locomotor (*durata: 10 minute*)**

Gimnastica segmentară se execută în poziția stând, cu spatele la un perete (dacă spațiul permite) pentru auto-corectarea liniei coloanei, sau cu fața la cameră. Profesorul execută simultan, oglindit.

- **Exercițiul 1 (Segmentul cervical):** Stând depărtat, mâinile pe umeri. Îndoirea capului înainte (timpul 1), revenire (timpul 2), îndoirea capului înapoi (timpul 3), revenire (timpul 4). Urmează înclinări laterale stânga-dreapta pe aceeași structură. (*dozare: 4 serii de 8 timpi, ritm lent*)
- **Exercițiul 2 (membrle superioare):** Stând depărtat, brațele îndoite la nivelul pieptului cu degetele încrucișate. Extensia brațelor înainte cu palmele orientate spre exterior (timpii 1-2), revenire (timpii 3-4), extensia brațelor sus deasupra capului cu întinderea maximă a coloanei (timpii 5-6), revenire (timpii 7-8). (*Dozare: 4 serii de 8 timpi*)
- **Exercițiul 3 (trunchi - plan sagital):** Stând depărtat, mâinile pe umeri. Îndoirea trunchiului înainte cu spatele perfect drept și privirea spre cameră (timpul 1), extensia ușoară a trunchiului înapoi (timpul 2), arcuire înainte cu atingerea vârfulor picioarelor (timpul 3), revenire în poziția inițială (timpul 4). (*dozare: 6 serii de 4 timpi*)
- **Exercițiul 4 (Trunchi - Plan Frontal):** Stând depărtat, brațul stâng ridicat pe lângă ureche, brațul drept pe umeri. Îndoire laterală a trunchiului spre dreapta cu două arcuiri (timpii 1-2),

schimbarea poziției brațelor (timpul 3), îndoire spre stânga cu două arcuiri (timpul 4).  
(dozare: 6 serii de 4 timpi)

- **Exercițiul 5 (membrele inferioare):** Stând depărtat. Genuflexiune completă cu brațele întinse înainte (timpul 1), revenire (timpul 2), ridicare pe vârfuri cu brațele sus (timpul 3), revenire (timpul 4). (dozare: 8 repetări)

#### **VERIGA 4: Dezvoltarea calităților motrice și realizarea temelor (durata: 20 minute)**

Se aplică **metoda circuitului pe timp** folosind o structură de tip *Fitness Home-Circuit*. Deoarece numărarea repetărilor este ineficientă din cauza decalajelor video (lag), semnalul de începere și oprire este strict acustic (sunet de fluier transmis prin microfon).

#### **Structura circuitului (4 exerciții, 3 serii)**

- **Interval de lucru:** 30 de secunde de efort continuu.
- **Interval de odihnă:** 30 de secunde de repaus pasiv (elevii rămân în picioare în fața camerei, respirând adânc).
- **Pauză între serii:** 2 minute (timp în care se oferă feedback individual și se hidratează).

#### **Descrierea tehnică a exercițiilor din circuit:**

##### **1. Exercițiul 1: genoflexiuni cu sprijin imaginar (forță picioare)**

- *Execuție:* Picioarele la lățimea umerilor, vârfurile ușor orientate spre exterior. Coborârea bazinului până când coapsele sunt paralele cu solul. Genunchii nu trebuie să depășească linia vârfurilor pantofilor.
- *Indicația verbală a profesorului în timpul lucrului:* „Țineți spatele drept! Privirea la cameră, nu în podea! Coborâți ca și cum v-ați așeza pe un scaun mic!”

##### **2. Exercițiul 2: planșa izometrică / plank (forță abdomen)**

- *Execuție:* Sprijin pe antebrațe și pe vârfurile picioarelor. Corpul formează o linie dreaptă, capul este în prelungirea coloanei, privirea orientată în jos spre podea. Abdomenul și fesierii sunt contractați la maximum.
- *Indicația verbală a profesorului:* „Nu lăsați bazinul să cadă spre sol! Nu ridicați fundul în aer! Corpul ca o scândură perfectă!”

##### **3. Exercițiul 3: fandări alternative înapoi (forță și echilibru)**

- *Execuție:* Din poziția stând, se execută un pas mare înapoi cu piciorul drept, coborând genunchiul drept aproape de sol, în timp ce piciorul stâng formează un unghi de  $90^\circ$  în față. Revenire și schimbare de picior.

- *Indicația verbală a profesorului: „Pasul înapoi să fie lung! Păstrați echilibrul corpului, nu vă clătinați!”*

#### 4. **Exercițiul 4: jumping jacks / sărituri în stea (rezistență cardiovasculară)**

- *Execuție:* Din stând cu picioarele apropiate și brațele pe lângă corp, se execută o săritură cu depărtarea picioarelor și ridicarea simultană a brațelor deasupra capului (palmele se ating), urmată de o nouă săritură pentru revenire.
- *Indicația verbală a profesorului: „Mențineți un ritm constant! Sărituri ușoare pe pernițele picioarelor, amortizați aterizarea!”*

#### **VERIGA 5: Revenirea organismului după efort (durata: 6 minute)**

- **Exercițiul 1 (respirație):** Mers pe loc foarte lent. Pe 4 timpi se inspiră profund cu ridicarea brațelor prin lateral, pe următorii 4 timpi se expiră prelungit pe gură cu coborârea brațelor și relaxarea umerilor. (*dozare: 2 minute*)
- **Exercițiul 2 (stretching static):** Elevii se așază la sol, pe covoraș, cu fața la cameră. Picioarele întinse și apropiate. Aplecarea trunchiului înainte, încercând prinderea gleznelor sau a vârfurilor cu mâinile. Se menține poziția fixă, fără mișcări de arcuire. (*dozare: 2 serii de câte 20 de secunde de menținere*)
- **Exercițiul 3 (detensionare):** Din poziția stând, scuturarea liberă a musculaturii picioarelor și a brațelor. (*dozare: 1 minut*)

#### **VERIGA 6: Aprecieri și concluzii (durata: 4 minute)**

- **Alinierea virtuală:** Elevii se apropie de ecrane pentru a asculta evaluarea.
- **Feedback calitativ:** Profesorul nominalizează elevii care au menținut o postură impecabilă la planșă și corectează greșeala generală observată (ex: tendința de a ridica călcâiele de pe sol în timpul genuflexiunilor).
- **Tema pentru acasă (auto-studiu):** „Până săptămâna viitoare, aveți de exersat planșa izometrică de două ori pe săptămână, încercând să măriți timpul de menținere cu câte 5 secunde. Să aveți o zi excelentă. Clasa... Drepti! La revedere!”

### **MODULUL III: METODE DE GAMIFICARE ȘI APLICAȚII INTERACTIVE**

Pentru a combate abandonul participării active și fenomenul de „cameră oprită”, profesorul implementează mecanisme de joc (gamification) prin utilizarea instrumentelor digitale integrate.

#### **1. Aplicația „Roata exercițiilor” (Wheel of Names)**

Profesorul accesează un site gratuit de generare a roților norocului și introduce în secțiuni denumiri de exerciții dinamice sau recompense. Profesorul partajează ecranul (*Share Screen*).

- **Mecanismul de activare:** Profesorul strigă un elev: „*Andrei, deschide microfonul și spune STOP când dorești ca roata să se oprească!*”. Profesorul învârtă roata. Dacă acul se oprește pe „12 Sărituri Jacks”, întreaga clasă (inclusiv profesorul) execută exercițiul. Dacă se oprește pe „Bonus: Scutit de un exercițiu”, Andrei își alege un coleg care să lucreze în locul lui la următoarea serie. Acest sistem elimină monotonia și introduce elementul de hazard și distracție.

## 2. Tehnica „Bătăliei fitness” (Peer-to-Peer Challenge)

O metodă bazată pe emulație colectivă, excelentă pentru clasele a VII-a și a VIII-a.

- **Procedură:** Profesorul alege doi elevi din structura mozaic a ecranului (ex: doi băieți sau două fete din clase diferite sau bănci diferite în formatul fizic). Aceștia intră în „Duelul Izometric”. La semnalul profesorului, amândoi adoptă poziția de „Scaun la perete” (Wall-Sit: spatele lipit de perete, genunchii îndoiți. Restul clasei urmărește pe ecran ecranul partajat în mod *Pin*. Elevul care renunță primul pierde duelul, dar primește felicitări pentru efort, iar câștigătorul acumulează puncte bonus în catalogul virtual.

## MODULUL IV: MATRICEA DE EVALUARE ȘI NOTARE ÎN MEDIUL ONLINE

Evaluarea în mediul online nu se poate realiza pe criterii de performanță fizică pură (centimetri, secunde de alergare), ci se bazează pe o **matrice de evaluare calitativă și atitudine**, structurată pe 10 puncte:

### 1. Grila de notare (10 puncte total)

Criteria didactic	Indicatori verificați	Punctaj
<b>Securitatea spațiului și echipamentul</b>	Camera poziționată corect (corp complet vizibil), pantofi sport în picioare, spațiul eliberat de obstacole	<b>2 puncte</b>
<b>Corectitudinea tehnică (calitativ)</b>	Menținerea unghiurilor corecte la genuflexiuni ( $90^\circ$ ), spatele drept, blocarea corectă a zonei lombare la planșă	<b>4 puncte</b>
<b>Continuitatea și ritmul efortului</b>	Executarea mișcărilor pe toată durata intervalului de timp (fără opriri nejustificate în cele 30 de secunde de lucru)	<b>2 puncte</b>

<b>Atitudinea și fair-play-ul virtual</b>	Menținerea camerei pornite, răspunsul prompt la solicitările verbale, susținerea colegilor prin mesaje sau gesturi	<b>1 punct</b>
<b>Oficiu</b>	Acordat din oficiu conform sistemului de notare	<b>1 punct</b>

## 2. Model de fișă teoretică (pentru elevii scutiți medical temporar sau integrați)

Pentru ca elevii scutiți medical să nu fie simpli spectatori pasivi în fața ecranelor, profesorul le atribuie rolul de „Asistent de arbitru / Statistician”.

- **Sarcina elevului scutit:** Primește prin funcția de chat un tabel simplu în format Word/Excel sau notează pe o foaie. El trebuie să urmărească pe ecran o grupă de 4 colegi repartizați de profesor și să monitorizeze:
  1. Dacă au început exercițiul exact la sunetul fluierului.
  2. Să numere câte repetări reale și corecte a făcut un coleg ales în cele 30 de secunde.
- **Evaluare:** La sfârșitul orei, elevul scutit citește raportul: „*Mihai a realizat 14 genoflexiuni corecte, dar la ultimele două a ridicat călcâiele de pe sol*”. Elevul scutit primește notă pentru capacitatea de analiză tehnică și observare critică.

## BIBLIOGRAFIE

### 1. Didactica educației fizice în mediul virtual și digital

- Curelaru, M., & Ionescu, D. (2020). *Educația fizică școlară în era digitală: Strategii și adaptări metodice pentru predarea online*. București: Editura Universitară.
- Ministerul Educației din România. *Ghid metodologic pentru predarea-învățarea-evaluarea la disciplina Educație fizică și sport în condițiile suspendării cursurilor/predării online*. București: Centrul Național de Politici și Evaluare în Educație.
- UNESCO. (2021). *Quality Physical Education (QPE) and Distance Learning: Guidelines for Teachers and Policy Makers*. Paris: UNESCO Publishing.

### 2. Fiziologia efortului, fitness și biomecanică

- Dragnea, A., & Teodorescu, S. (2014). *Teoria efortului sportiv*. București: Editura Discobolul.

- Matthews, J. (2019). *Bodyweight Training: Biomechanics and Physiology of Home Exercise*. London: Routledge.

### 3. Managementul clasei virtuale, gamificare, evaluare

- Kapp, K. M. (2012). *The Gamification of Learning and Instruction: Game-based Methods and Strategies for Training and Education*. San Francisco: Pfeiffer.
- Păcurar, I. (2021). *Managementul clasei de elevi în mediul virtual: Instrumente și platforme colaborative pentru profesori*. Cluj-Napoca: Editura Casa Cărții de Știință.
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2020). *Developing Teaching Skills in Physical Education (8th Edition)*. New York: Human Kinetics.